

KELTAINEN VYÖ

Tekniikoiden videot löytyvät Kravmagacoach – palvelusta osoitteessa

www.kravmagacoach.com

1. TIIVISTELMÄ

- 1.1. Henkilö osaa käyttää käsiään lyömiseen ja jalkojaan potkimiseen tehokkaasti
- 1.2. Tekniikoissa liikeradat ja kehon käyttö on oikeansuuntaista

2. LIKKUMINEN, KEHON KÄYTTÖ JA VÄISTÄMINEN

- 2.1. osaa siirtyä valmiusasentoon
- 2.2. ymmärtää miten keskivartalon lihaksistoa hyödynnetään tehokkaasti puolustautumisessa, liikkumisessa ja väistämässä

Osaa yhdistää lyönnin ja liikkeen toisiinsa Kts torjuvat iskut:

- 2.3. Liike kääntyen sisäänpäin ja lyönti /etäisyys tekniikka etummaisella kädellä
- 2.4. Liike etuviistoon ja lyönti /etäisyystekniikka taaemmalla kädellä

3. LYÖNNIT

- 3.1. Kahden käden suoralyönti/etäisyystekniikka
- 3.2. etummaisen käden suoralyönti (avokämmen ja nyrkki)
- 3.3. Takimmaisen käden suoralyönti (avokämmen ja nyrkki)
- 3.4. Vasaralyönti eteenpäin (ylhäältä alaviistoon)
- 3.5. alakoukku ja kohokoukku

4. POTKUT

- 4.1. Polvipotku eteenpäin
- 4.2. Etupotku, hyökkäävä
- 4.3. Takapotku

5. TORJUVAT ISKUT

- 5.1. Kahden käden torjunta edestäpäin tulevaa, kaarevaa iskua kohtaan, pään korkeudella
- 5.2. Väistö ja suoralyönti (kts. liikkuminen ja väistöt)
- 5.3. Suoran hyökkäyksen torjunta pään korkeus ja vastahyökkäys rytmillä 1.5
- 5.4. Suoran hyökkäyksen torjunta pään korkeus ja yhdenaikainen vastahyökkäys (kts. 2.2)
- 5.5. 360 torjunta pään korkeus ja yhdenaikainen hyökkäys lyönnillä
- 5.6. 360 torjunta vartalon korkeus ja yhdenaikainen hyökkäys potkulla

6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

- 6.1. Kuristusote edestä, nokkiva vapautuminen ja yhdenaikainen vastahyökkäys
- 6.2. Kuristusote sivulta (hyökkääjä työntää)
- 6.3. Kuristusote takaa
- 6.4. Käsiotteesta vapautuminen edestä, puolustautujan kädet valmiusasennossa
- 6.5. Käsivarsiotteesta vapautuminen sivulta

7. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULO TEKNIIKAT

- 7.1. Kaatuminen taakse
 - 7.1.1. seinää/estettä päin
 - 7.1.2. maahan
- 7.2. Kaatuminen eteenpäin
 - 7.2.1. seinää/estettä vasten
 - 7.2.2. maahan
- 7.3. Maassa puolustautumisasento, liikkuminen ja hyökkääminen
- 7.4. Katkarapuliike
- 7.5. Ylös nousu kääntymällä sivulle ja hyökäten sivupotkulla
- 7.6. Kuristusote sivulta vapautuminen
- 7.7. Kuristusote rinnan/vatsan päältä vapautuminen
- 7.8. Kuristusote jalkojen välistä vapautuminen

8. ASEUHAT

- 8.1. Veitsiuhka edessä rinnan korkeus ja keskivartalon korkeus
- 8.2. Veitsiuhka takana keskivartalon korkeus

9. KAMPPAILUTAIDOT

- 9.1. Iskutyynyihin hyökkääminen
- 9.2. Liikkuvan maalin linjalta pois ja vastahyökkääminen

10. TILANNETAktiikka JA Tilapäisvälineet

- 10.1. Kilpityypiset tilapäisvälineet: alkusammutusväline, tuoli
- 10.2. Harhauttaminen ja vastustajan säikähähdysreaktion hyödyntäminen
- 10.3. Ei uhkaavien kehonasentojen hyödyntäminen itsepuolustuksessa
- 10.4. Kulman leikkaaminen ja sijoittuminen